

美食诱惑太多 如何安全享用

春节“饮食秘笈”早知道



“快过年了,各种聚餐又要开始了。想要高高兴兴地过个春节就要准备好春节饮食清单。下面小编就给大家分享一些春节不长肥膘的方法,一起来看看吧!”

A 美食太多,该怎么吃

春节期间,大鱼大肉较多,保持身材的第一步,就是尽量避免油腻食物。不过,期间依然需要适量补充蛋白质,如瘦肉等,它可以帮助消耗卡路里。

为了避免过多摄入热量,烹调方

法应尽量选择清淡的,如煮、清炒、蒸、凉拌、卤等;应尽量避免油炸、煎等烹调方法,以减少油脂的摄入,从而达到控制热量的目的。蔬菜和藻类都是低热量高纤维的减肥食品,用少油少盐的清淡方式烹调,味道同样好。

过年期间难免晚上聚会多,晚上人体的新陈代谢下降,能量消耗减少。如果摄入的能量大于消耗的,就会变成脂肪囤积起来。所以晚餐的热量不超过全天总热量的30%为好。

B 春节如何养成健康的生活方式

春节作为中国最重要的传统节日,不能因为减肥或控制体重而拒绝美味,但是应充分利用假期放松心情,多运动。

想要科学地管理自己的体重而不是盲目减肥,就应选择适合自己的生

活方式。合理的饮食习惯是第一步。如果饮食杂乱无章,不妨把饮食记录下来,对于不健康的饮食习惯进行改正,慢慢减少不良的生活习惯,从而养成健康的生活习惯。

难得节假日,作息规律上稍微懈怠也是可以理解,不过应该尽量按时起床,按时睡觉,保持充足的睡眠。面对大鱼大肉同时,牢记营养要均衡,不要挑食,按时按量进餐。

C 外出聚餐需要注意哪些

首先要慎选餐厅,不同餐厅有着不同的料理类型,也决定着食物热量的高低差别。若朋友聚餐不走清淡路线,那么就靠自己的随机应变,可以

在点菜时选择一些素菜或清淡菜,同时还可以选择粗粮作为主食,并且要避免吃得过饱。

众所周知,晚上过量进食容易在

体内堆积脂肪。提早晚餐时间可以避免由于代谢慢导致的长胖问题,尤其晚上七点后人体代谢最慢,所以尽量在晚上七点前吃完晚餐。

D 春节期间高血压患者饮食、服药有讲究

春节临近,亲朋好友聚餐必不可少。专家提醒,对于高血压患者而言,春节期间需要格外控制饮食,患者的饮食、服药都有讲究。

据心血管病专家介绍,高血压是一种终身慢性疾病,需要长期靠服用降压药物控制血压,以保护心脑血管等人体重要器官。高血压患者如擅自停药,会导致血压飙升,造成严重后果,如发生中风、心梗等心脑血管疾病。

科学合理的饮食是防控慢性疾病最重要的途径之一。春节期间,高血压患者应注意三点:一是尽量避免海鲜一类的食物。酒桌上尽量多吃菜少喝酒,避免暴饮暴食、熬夜等不良习惯;二是要记得按时服用降压药,定时测量血压,最好是餐前餐后测一测血压;三是由于春节期间的饮食比较油腻,高血压患者一定要多喝水,饮食尽量清淡一些,少吃脂肪含量比较高的食物,还应适当减少盐和油的摄入量。

过年期间,高血压患者不能擅自停药,要比平时更频繁地监测血压,并根据血压水平来调整降压药物的剂量和种类,尽可能地控制饮食和饮酒,合理安排聚会,一旦患者出现头痛、头晕、胸闷等症状,应及时就医。

年货食材里也可能有危险品 饮食安全需注意

年关将至,家家户户的年货清单也开始丰富起来,“吃的”自然是重头戏。但是,如果没有辨别年货里“危险品”的能力,很可能会“病从口入”,甚至自己给自己“投毒”。所以,我们只有学会提防那些食物里的天然毒素,才能更安稳地过好新年。

土豆

土豆学名马铃薯,中西美食料理中都少不了它的身影。

不过,你可能不知道,好吃的土豆中有一种毒素,叫作“龙葵碱”。这种毒素无论是对人还是动物,都会产生毒性。口服中毒后会表现为呕吐、腹泻和一些神经毒性,严重的甚至会导致死亡。

但是,正常新鲜的土豆中龙葵碱含量不超过0.01%,而且主要分布在土豆的皮层,对人体无害,所以正常食用土豆并不会中毒。不过,土豆要是一旦变绿或者发芽,变绿或发芽部位的含氮物质就会转化为有毒并带有苦味的龙葵碱,使土豆中龙葵碱的含量大大增加,从而增强毒性。

这也就是坊间流传的“土豆发芽不能吃”的科学依据。因此,建议大家不要吃发芽的土豆,尤其不要吃发出的“芽”。如果土豆变绿了,务必削皮后再食用。

四季豆

四季豆又叫“油豆角”、扁豆、面豆等,香甜肉厚。



也许在一些社会新闻里,你听过一些校园餐厅的集体中毒事件,最后查出罪魁祸首是没煮熟的豆角。没错,豆角中含有皂素和植物血凝素,如果烹调时加热时间不够,毒性成分未被破坏,食用后就可能引起中毒。中毒反应包括恶心、呕吐、腹痛、四肢麻木、胃烧灼感等,还可能出现头晕、胸闷、出冷汗和畏寒等神经系统症状。

所以,建议大家用炖、烧等加热时间长的方式来煮熟焖透豆角。如果非要急火短时地爆炒或者凉拌的话,记得务必提前开水焯熟,避免中毒。

杏仁

杏仁是杏的种子,主要含有蛋白质、脂肪、糖等,所含脂肪大多是能够降低胆固醇的油酸和亚油酸,对人体有益。作为零食,适量食用,还能预防心血管疾病。

但是,杏仁有甜杏仁和苦杏仁之分,甜杏仁自然营养价值高,而苦杏仁则可能要了你的命。苦杏仁中含有氰苷,食用后会引发食物中毒。中毒时表现为



口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、四肢无力,较重者呼吸困难,严重者意识不清、昏迷,甚至意识丧失、瞳孔散大、牙关紧闭,最后因呼吸麻痹或心脏停搏而危及生命。

因此,一定要去正规渠道购买,正规市售的杏仁是通过加热或蒸煮去除氰苷的,可以放心购买食用。同时,如果是自己买的杏,吃完杏肉后也不建议砸开杏核吃杏仁,因为普通人很难分辨杏的种类,存在中毒的风险。

蘑菇

蘑菇味道鲜美,营养丰富。但是,由于毒蘑菇与食用蘑菇并非那么容易分辨,蘑菇中毒事件也屡见不鲜。毒蘑菇种类多,毒性也不一致,轻者出现恶心、呕吐、腹痛等,重者可造成死亡。

因此,如果没有靠谱的向导和经验非常丰富的人陪伴,不建议自己采摘蘑菇并食用。想品尝鲜美又安全的菌类,就要去正规的超市和菜市场购买,街边来路不明的蘑菇最好敬而远之。



春节临近,宝宝的生活规律也被打乱,大鱼大肉、煎炸焖炖样样齐全,被大人们宠得无法无天,甚至还变成爱得病。春节期间怎样让宝宝饮食合理呢?

天天吃鸡、鸭、鱼、肉会增加宝宝胃肠及肾脏负担,这时候应该让“绿叶”当主角。油菜、菠菜、芹菜、菜花都是去油腻的最佳菜肴。南瓜、土豆、白薯富含碳水化合物,为宝宝身体提供热量。黄豆、蚕豆、豆腐、豆皮里有植物蛋白和不饱和脂肪酸,对宝宝体格生长发育有好处。

家宴上菜最好先上凉菜,后上热菜;如果是炒菜,先上咸口味的菜肴,这样容易吸引宝宝的食欲;先让宝宝吃甜味菜,可能会让他失去胃口;油炸菜肴应安排在餐中或大菜之前,不然可能会影响孩子的食欲。

过节不让宝宝吃零食几乎是不可能的,但不能没有限制。分给孩子零食前趁他不注意藏起大部分,给他留下小部分,一天吃一点,等小家伙吃完了自然不会吵着要了。而且节后的快乐情绪还会延续好几天。

为了保持过节好气氛,家长会允许宝宝适当吃一些糖。但同时,建议给他准备一杯白开水,饮用或者漱口,总之尽量减少糖对孩子牙齿的损害。

宝宝过春节怎么吃才好